



Alerta de salud y seguridad relacionada con la energía Verano de 2011

Acerca de LIHEAP:

- Un programa de subvención federal consolidada para ayudar con:
 - ◆ Las facturas de energía para calentar la vivienda
 - ◆ las facturas de energía para enfriar la vivienda
 - ◆ asistencia para evitar un corte de energía
 - ◆ protección de la vivienda contra los efectos adversos del clima
 - ◆ reparación/reemplazo de equipos energéticos domésticos
- Asistencia disponible para los hogares de bajos ingresos susceptibles de sufrir efectos a la salud y la seguridad como consecuencia de no calentar o enfriar las viviendas lo suficiente, sobre todo para aquellos hogares "vulnerables" donde vive al menos alguien que es o bien una persona mayor (60 años o más), discapacitado o un niño pequeño (cinco años o menos).
- Entre los concesionarios están los 50 estados, el Distrito de Columbia, las tribus indígenas y los territorios de Estados Unidos.
- **Para solicitar asistencia**, llame a la Línea directa de Referido a la Asistencia Nacional para la Energía, a: 1-866-674-6327

Ahorro de energía en el área de la cocina:

Tomar pequeñas medidas en la cocina puede ayudarlo a reducir las cuentas por el uso de energía, sobre todo en los cálidos meses del verano:

- Siempre que sea posible, use un horno de microondas para cocinar. El microondas utiliza un tercio de la energía que utiliza la cocina o estufa y no desprende calor;
- Si el tiempo lo permite, cocine en una parrilla afuera.
- Use la fregadora de platos. Con la fregadora usará menos agua que si friega a mano. Enciéndala solamente cuando esté llena de loza y use el ciclo de "air dry".

Si quiere obtener más consejos para ahorrar energía, visite el sitio de Internet de la Comisión de Energía de California en <http://www.consumerenergycenter.org>.

Cómo evitar el estrés térmico:

A veces no podemos evitar estar expuestos al calor.

Si en algún momento usted se encuentra expuesto a un calor intenso, siga estos consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) :

- Beba agua suficiente, y no consuma bebidas que contengan alcohol o mucha azúcar;
- Si está trabajando o jugando afuera, busque un lugar con sombra donde descansar a menudo;
- Use ropa ligera y de colores claros; y
- Trate de limitar la actividad física a las horas de la mañana o de la noche, cuando está más fresco.

Si desea obtener más información, visite el sitio de Internet de Preparación de los CDC <http://www.bt.cdc.gov>.

Consejos para ahorrar energía durante el verano:

Las altas temperaturas del verano pueden hacer que sus cuentas por el uso de energía aumenten considerablemente. Afortunadamente, hay muchas cosas sencillas que puede hacer para consumir menos energía y combatir el calor:

- Si el tiempo lo permite, apague el aire acondicionado de noche y abra las ventanas (recuerde que las personas mayores, los discapacitados y los niños pequeños son más sensibles a los cambios ligeros de temperatura y corren un mayor riesgo de hipertermia);
- Suba el termostato cuando no esté en la casa y durante la noche; así ahorrará energía, y todavía habrá una temperatura agradable. Un termostato programable le permitirá controlar la temperatura con más facilidad;
- Use un ventilador de techo además del aire acondicionado. Esto le permitirá subir el termostato hasta 4 grados más y aun así mantener la casa fresca;
- Apague los ventiladores, las luces y los televisores si no hay nadie en esa habitación;
- Déle mantenimiento a su sistema de aire acondicionado;
- Si es posible, seque la ropa lavada al aire libre;
- Use el extractor cuando se esté dando una ducha para que absorba el calor del baño;
- Instale persianas para que la luz directa del sol no entre en la casa; y
- Use bombillas ahorradoras, y aproveche la luz solar indirecta para alumbrar la casa durante el día.

Para ver más consejos, visite el sitio de Internet de *Ahorradores de energía*, del Departamento de Energía de los Estados Unidos en: <http://www.energysavers.gov>.

Estudios recientes:

La Alianza para Ahorrar Energía publicó un informe solicitando más incentivos para ahorrar energía. El estudio hizo una encuesta entre propietarios de viviendas para tratar de determinar las motivaciones de las familias para ahorrar energía. El estudio llegó a la conclusión de que un mayor incentivo monetario podría motivar a las familias a tomar medidas para ahorrar más energía. Si desea leer más sobre el estudio, visite: <http://ase.org/efficiencynews/study-calls-more-utility-based-energy-efficiency-incentives>.